



[www.padresayudandoapadres.com](http://www.padresayudandoapadres.com)



# Ejercicios de Brain Gym para mejorar la atención escolar

**ELABORADO POR MAESTRA YESI SALDAÑA**

## Peter Pan

### Pasos:

- 1- Toca ambas orejas por la punta.
- 2- Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
- 3- Manténlas así por espacio de 20 segundos.
- 4- Descansa brevemente.
- 5- Repite el ejercicio tres veces.

### Beneficios:

- Despierta todo el mecanismo de audición.
- Asiste a la memoria.
- Enlaza el lóbulo temporal del cerebro y el sistema límbico.
- Si necesitas recordar algo haz el ejercicio y notarás los resultados.



/MaestraYesiSaldaña

## Doble garabato.

### Pasos:

- 1- Consiste en dibujar con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, afuera, arriba y abajo.

### Beneficios:

- Estimula la escritura y la motricidad fina.
- Experimenta con la musculatura gruesa de los brazos y los hombros.
- Estimula las habilidades académicas como el seguimiento de instrucciones.
- Mejora las habilidades deportivas y de movimiento.



/MaestraYesiSaldaña

## El nudo

### Pasos:

- 1- Cruza tus pies en equilibrio.
- 2- Estira los brazos hacia el frente, separa uno del otro.
- 3- Coloca las palmas de tus manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
- 4- Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua en la zona media de tu paladar.

### Beneficios:

- Efecto integrador en el cerebro.
- Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento.
- Conecta las emociones en el sistema límbico cerebral.
- Disminuye los niveles de estrés refocalizando los aprendizajes.



/MaestraYesiSaldarña

## Gateo cruzado

### Pasos:

- 1- Junta la palma de la mano derecha con la rodilla izquierda y viceversa.
- 2- Hágalo varias veces.

### Beneficios:

- Permite activar ambos hemisferios del cerebro al mismo tiempo. Ideal para "calentar" el cerebro.
- Mejora la coordinación, conciencia espacial, ortografía, escritura, audición, lectura y comprensión.



/MaestraYesiSaldarña

## Ocho perezoso

### Pasos:

- 1- Estire la mano a la altura de la nariz con el pulgar levantado y realice el ocho.
- 2- los ojos deben acompañar el movimiento de la mano.
- 3- La cabeza no se mueve.



/MaestraYesSaldaña

### Beneficios:

- Sirve para integrar los campos visuales.
- Es útil para evaluar lo que se lee.
- Ayuda a reforzar la visión, lectura, capacidad de coordinación y equilibrio.

## Botones de espacio

### Pasos:

- 1- Coloca los dedos de la mano derecha sobre el labio superior y la mano izquierda sobre el coxis y haz presión durante 30 segundos. Al mismo tiempo, debes respirar de 4 a 6 veces, lenta y profundamente. Ahora con la mano contraria repite el ejercicio.

### Beneficios:

- Activa ambos lados del hemisferio cerebral, al hacer el ejercicio alternando las manos.
- Activa el cerebro para la concentración.
- Relaja el Sistema Nervioso Central.
- Ayuda a la relajación.



/MaestraYesSaldaña

## Bostezo Energético

### Pasos:

1- Poner la yema de los dedos en las mejillas, simular que se bosteza y hacer presión con los dedos.

### Beneficios:

- Estimula la expresión verbal y la comunicación.
- Oxigena el cerebro, relaja la tensión del área facial.
- Mejora la visión.



Bostezo energético

/MaestraYesiSaldaña

## Botón del cerebro

### Pasos:

1- Coloque los dedos índice y pulgar bajo las clavículas y realice un masaje circular, con la otra mano cubra el ombligo. Respire lento.

### Beneficios:

- Estimula y restablece el centro de gravedad y el equilibrio.
- Ayuda a mejorar la lectura, las destrezas visuales (movimiento de los ojos) y eleva el nivel de energía.



/MaestraYesiSaldaña